

森の恵み 春のごちそう編

雪解けが始まる頃に顔を出す、
山形の春を告げる代表的な山菜です。



ふきのとう

キク科
分 布: 全国
収穫時期: 3月中旬～4月下旬
 ふきのとうはふきのつばみで、特有の香りと苦みが特徴です。
 たぐらにするとときは採ったそのままを調理します。
 煮つけなどにするときは、アクを抜くため数分塩ゆでし、しばらく水にさらしてから利用します。

※栄養価の高い山菜ですが、食べ過ぎには注意してください。

ふきのとう味噌

— 材料 (4人分) —

- ・ふきのとう 8個
- ・油 大さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・白ごま 15g



炊き立てのご飯によく合います!!

— 作り方 —

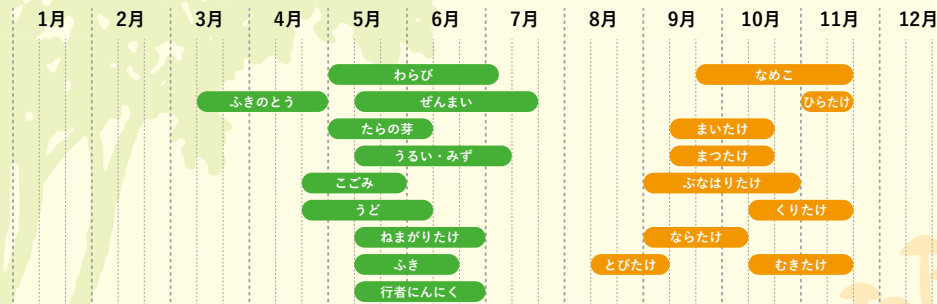
- ①ふきのとうを茹で、しっかり水気を切り、細かく刻む。
- ②フライパンにふきのとうを入れ、油でさっと炒める。
- ③味噌・砂糖・白ごまを加えて、焦げ付かないように中火でよく混ぜ合わせる。

— 山菜を採るとき の 注意点 —

- ! わからない山菜は採らないようにしましょう
- ! 「入山禁止」「山菜採り禁止」の地域では絶対に取らないようにしましょう

◆山形県山菜・きのこ振興会より出典
 URL: <http://sansai-kinoko.nmai.org/index.html>

～ 山形の森の恵み“旬”カレンダー ～



いとう ひろみ
 伊藤 博美さん

東根市出身。フリーアナウンサー。平成11年からエフエム山形のパーソナリティを務める。エフエム山形開局30年記念特別番組「緑の宝〜山形の森〜」では番組ナビゲーターとして、ナレーションやロケ取材、現地の方へのインタビューも行う。温泉ソムリエの資格を持ち、月刊誌ZERO23でコラム「伊藤博美のひとりぼろぼろ」連載中。

もりしあ人

— 森があるしあわせを伝えたい —

「山形の森って素晴らしいな!」
 — まずは、ナビゲーターを
 担当されての率直なご感想
 を教えてください。
 「巨大で神秘的な
 スギの木の数々に圧倒!」
 「心と目で緑を感じる」。瑞々しい
 語り口で爽やかな緑を感じさせて
 くれた番組ナビゲーターの伊藤博
 美さんにお話を伺いました。

お聞きになった方もいらっしや
 ると思いますが、エフエム山形の
 開局30年記念特別番組「緑の宝」
 山形の森」が昨年の5月から9
 月まで全10回にわたって放送され
 ました。山形県は豊かな森に恵ま
 れており、日本一の面積を持つブ
 ナの天然林や、日本一の大ケヤキ
 があるなど国内外に誇るべき宝を
 持っています。そんな宝にスポット
 を当てたこの番組のテーマは
 「心と目で緑を感じる」。瑞々しい
 語り口で爽やかな緑を感じさせて
 くれた番組ナビゲーターの伊藤博
 美さんにお話を伺いました。



最上地方の巨木。左が伊藤さんです。

「日本一の大ケヤキ」が
 ある小学校は私の母校です。
 — 伊藤さんは東根市のご出
 身なんですね。東根市と言え
 ば番組でも取り上げられまし
 た「日本一の大ケヤキ」が市
 内の小学校にありますね?
 実は私の母校なんです(笑)。
 通っていた当時は日常の風景とし
 て馴染んでしまっていたんです

あって、根や幹、枝などの形が一
 本一本違ってると言われますね。それ
 ぞれに個性があって「まるで人間
 みたいなんだ」と思いました。
 人工林のスギはストンとまっすぐ
 伸びたものがほとんどですが、野
 性のオーラ溢れる天然のスギは、
 とても神秘的で感動したんです。
 長い長い歴史を感じさせるその存
 在感には本当に圧倒されました
 ね。

「大人になってから改めて「大
 ケヤキすごいな!」と思うようにな
 りました。
 先日、知り合いの方に是非見て
 もらいたいと思って、ご案内した
 ことがあったんです。ただ季節的
 にもうすっかり葉っぱが落ちてし
 まっていて、私としては残念だな
 と思っただんですが、その方はこ
 う言ってくれました。「この木、神
 様みたいな木だね」と。 「え?」
 — と思って幹をよく見てみると、樹
 齢一五〇年を超える老木にもか
 わらず、小さい枝から新芽が
 出ている様子がわかっていました。
 まだまだ生きることを諦めない大ケ
 ヤキの命の鼓動を感じ取れた気が
 しました。皆さんどうしても若葉
 の瑞々しい季節に注目しがちです
 が、冬枯れした一見寂しい季節に
 も目を向けてみてください。新緑
 の季節へ向けた力強い命の芽生え
 に気づいて、心を打たれるかもし
 れません。

「緑の宝」山形の森」の 続編放送が決定!

「次はどんな木に会えるんだろ
 う?」って今からとても楽しみに
 しています。また、もっと沢山の
 人に聴いていただきたいと思います
 続編も全10回を予定しているんで
 す。これだけ放送できるくらい
 国内外に誇れる緑の宝がゴロゴロ
 ある山形って、本当にすごいなと
 思います。ただ、山形に住んでい
 るのに知らない方ってきっと多い
 と思うんです。この番組を聴い
 て、山形の木や森の素晴らしさを
 感じていただいて、さらには實際
 に足を運んで会いに行ってください
 らすべく嬉しいですね。

